

**3° INDOOR MALENCA  
CATEGORIA RAGAZZI  
SABATO 29 MARZO 2025**



**REGOLAMENTO**

- L'A.D.S. Sportiva Lanzada organizza il giorno 29 marzo 2025 una gara indoor riservata alla Categoria Ragazzi (anni 2013-2012).  
I partecipanti dovranno essere regolarmente iscritti alla FIDAL.
- **ISCRIZIONI:** per e-mail a [info@sportivalanzada.it](mailto:info@sportivalanzada.it) entro giovedì 27 marzo 2025.
- **LUOGO E ORA:** la manifestazione si svolgerà presso il Palazzetto dello Sport di Caspoggio, in Via Ezio Vanoni 38.
- **GARA –PUNTEGGI:**  
Ogni iscritto dovrà effettuare tutte e quattro le prove previste: la gara è individuale. Per ogni prova, verrà stilata una classifica: alla miglior prestazione verrà assegnato un punteggio pari al numero dei partecipanti, al secondo un punto in meno e così via fino ultimo che riceverà un punto. La classifica finale verrà stilata sommando i punteggi ottenuti in ogni prova.
- **PROVE:**  
**VELOCITA'** – SALTO TRIPLO DA FERMO – LANCIO DELLA PALLA MEDICA -  
**PROVA DI RESISTENZA**  
**PROVA DI RESISTENZA:**  
La prova consiste nel fare 4 giri della palestra nel minore tempo possibile.  
I ragazzi saranno divisi in batterie.  
Vince chi effettua la prova nel minor tempo possibile.  
**SALTO TRIPLO DA FERMO:**  
Ogni atleta dovrà effettuare un salto triplo senza rincorsa partendo a piedi pari. I salti saranno alternati con atterraggio a piedi pari. Ogni atleta ha a disposizione 3 tentativi.  
Per la classifica finale verrà presa in considerazione la migliore prestazione.  
**LANCIO DELLA PALLA MEDICA:**  
Senza rincorsa, ogni atleta dovrà effettuare 3 lanci della palla medica da 2 kg, lanciando all'indietro.  
Per la classifica finale verrà presa in considerazione la migliore prestazione.  
**VELOCITA'**  
Prova di velocità di 30m. Ogni atleta effettuerà due prove.  
Per la classifica finale verrà presa in considerazione la migliore prestazione.
- **PROGRAMMA**  
Il ritrovo è alle ore 15.00 e alle 16.00 inizieranno le gare. A seguire le premiazioni.  
**PREMIAZIONI:**
  - A tutti i partecipanti verrà consegnato un premio di partecipazione
  - Premi ai primi cinque classificati M-F

**PER INFO**

[info@sportivalanzada.it](mailto:info@sportivalanzada.it) **Rosita - 3318405481**